

Alkohol

Cyklus: „Besedy o zdraví“, Rehabilitační ústav Kladruby,
21.3.2017, 27.3.2017, 9.5.2017

Karel Moses

Zdroje

- ▶ Ehrmann J., Hůlek P., Hepatologie, Grada, 2016, 616 s.
- ▶ Čihák R., Anatomie II., Grada, 2004

Konzumace alkoholu

- ▶ klasifikace Dawsona, upraveno dle "Hepatologie, Ehrmann, Hůlek a kol., 2016"
- ▶ abstinent - méně než 12 drinků za celý rok
- ▶ lehký konzument - 1 - 13 drinků za měsíc
- ▶ umírněný konzument - 4 - 14 drinků týdně
- ▶ těžký piják - 2 drinky a více denně

- ▶ dávka platná pro: zdravé mladé dospělé muže,
- ▶ pro zdravé mladé dospělé ženy dávky poloviční

Konzumace alkoholu

- ▶ abstinovat musí: děti, mladiství, těhotné ženy,
- ▶ osoby před a při řízení dopravních prostředků nebo připravené k činnosti vyžadující zvýšenou pozornost,
- ▶ osoby užívající léky neslučitelné se současným pitím alkoholu,
- ▶ osoby s předpokládaným rozvojem závislosti

Konzumace alkoholu

- ▶ 1 Drink má 12g alkoholu, to je přibližně
- ▶ 350ml 3,6% piva
- ▶ 145ml 13% vína
- ▶ 43 ml 42% destilátu
- ▶ (Dietary Guidelines for Americans, 1995)

Konzumace alkoholu

- ▶ Problémové užívání alkoholu
- ▶ - užívání alkoholu způsobem, který vede k životním problémům

- ▶ Škodlivé užívání alkoholu - abúzus
- ▶ - užívání alkoholu způsobem vedoucím k poruše zdraví,
- ▶ a to jak somatického, tak psychického.
- ▶ - nadměrné užívání alkoholu
- ▶ - nebezpečné užívání alkoholu
- ▶ -- například úrazy vzniklé pod vlivem alkoholu.

Konzumace alkoholu a závislost

- ▶ Závislost na alkoholu je psychická porucha.
- ▶ - bažení po droze (craving)
- ▶ - přetrvávající užívání drogy i přes škodlivé následky
- ▶ - priorita užívání drogy před ostatními aktivitami, zálibami a závazky
- ▶ - přechodně zvýšená tolerance pro drogu
- ▶ - někdy i somatický odvykací stav
- ▶ - obtíže v kontrole začátku a konce užívání látky a množství

Spotřeba alkoholu v Česku

- ▶ cca 10litrů čistého lihu (100%) na osobu a rok
- ▶ 7900g čistého lihu na osobu a rok
- ▶ 21g/ osobu a den
- ▶ 2 drinky za den
- ▶ včetně kojenců, každý den
- ▶ 2 drinky za den a více = těžký piják

Spotřeba alkoholu v Česku

- ▶ Procento závislých v populaci: 3-5%
- ▶ Problémy s užívání alkoholu v průběhu života: až 30% dospělé populace.

- ▶ Heslo mnohých:
- ▶ „Piju s cílem se opít“
- ▶ „Jdu se zlejt“
- ▶ „Alkohol v malých dávkách neškodí v jakémkoli množství“

Problémové užívání alkoholu

- ▶ Psychosociální účinky:
- ▶ pracovní a společenské propady
- ▶ rozvraty rodin
- ▶ sebevraždy
- ▶ úrazy
- ▶ usmrcení

Problémové užívání alkoholu

- ▶ Evropa
- ▶ alkohol je příčinou
- ▶ 1/4 vražd (2000 obětí)
- ▶ 1/6 sebevražd (10 000 mrtvých)
- ▶ 1/3 smrtelných dopravních nehod (17 000 obětí)

Problémové užívání alkoholu

- ▶ Česko
- ▶ 10% úmrtí žen
- ▶ 25% úmrtí mužů
- ▶ ve věku 15-29 let
- ▶ je spojeno s nebezpečným užíváním alkoholu.

Nemoci způsobované alkoholem

- ▶ alkoholové jaterní poškození:
 - ▶ - jaterní steatóza (ztukovatění)
 - ▶ - alkoholová hepatitida (zánět jater)
 - ▶ - jaterní fibróza (zvazivovatění)
 - ▶ - jaterní cirhóza (ztvrdnutí)
- ▶ alkoholové poškození slinivky břišní
 - ▶ - pankreatitida akutní
 - ▶ - pankreatitida chronická
- ▶ poškození srdce
 - ▶ - kardiomyopatie

Nemoci zhoršované alkoholem

- ▶ - diabetes mellitus (cukrovka)
- ▶ - hypertenzní choroba (vysoký krevní tlak)
- ▶ - dna
- ▶ - neurologická onemocnění
- ▶ - orgánová selhání

Alkohol jako původce zhoubných nádorů

- ▶ alkohol možná způsobuje některé zhoubné nádory:
- ▶ - karcinom jícnu, hrtanu, prsu, slinivky břišní, jater
- ▶ a pravděpodobně i kolorektální karcinom

Alkohol a centrální nervový systém

- ▶ alkohol způsobuje poškození nervového systému:
- ▶ - psychiatrická onemocnění
- ▶ - závislost na alkoholu

Alkohol v těhotenství

- ▶ alkohol u těhotné poškozuje plod
- ▶ - fetální alkoholový syndrom
 - ▶ -- předčasný porod
 - ▶ -- nízká porodní hmotnost
 - ▶ -- snížení intelektu
 - ▶ -- orgánové změny
- ▶ Česko 3/ 1000 porodů
- ▶ Francie 700 dětí/rok

Heslo pro každý den:
"Abstinuji právě dnes"

Alkoholové jaterní poškození

- ▶ - u těžkých pijáků
- ▶ (2 drinky/den muž, 1 drink/den žena)

- ▶ - jaterní steatóza bez steatohepatitidy cca 55%
- ▶ (ustoupí při abstinenci)

- ▶ - jaterní steatohepatitida cca 30%
- ▶ (možné zhojení při abstinenci)

- ▶ - jaterní fibróza nebo cirhóza cca 15%
- ▶ (abstinence zpomalí průběh)

Alkoholové jaterní poškození

- ▶ jaterní poškození je závislé na
 - ▶ - denní dávce a času
 - ▶ - jiných onemocnění jater (hepatitida C)
 - ▶ - pravidelnosti konzumace
- ▶ (nebezpečné je zejména vynechávání 2 denní abstinence v týdnu a to i při dávkách 1 drinku denně)
- ▶ - způsobu konzumace
- ▶ (nalačno je nebezpečnější než v průběhu jídla)

Alkoholové jaterní poškození

- ▶ - genetických predispozicích
- ▶ -- predispozice ochranné před vznikem závislosti
- ▶ (ti co hůře subjektivně alkohol tolerují, tak si tak játra nepropijí)
- ▶ -- predispozice ke vzniku jaterních onemocnění

- ▶ jaterní poškození není závislé na
- ▶ - druhu nápoje (pokud je "kvalitní" a neobsahuje jiné jedy)

Alkohol jako příčina jaterní cirhózy

- ▶ celosvětově: 50%
- ▶ islámské země: 10%
- ▶ Francie: 90%
- ▶ Česko: 30%, větší výskyt na jižní Moravě
- ▶ Pití alkoholu 10 let: relativní riziko cirhózy
- ▶ 1-2 drinky relativní riziko 1
- ▶ 3-5 drinků relativní riziko 6
- ▶ 6-7 drinků relativní riziko 14
- ▶ jistá cirhóza: 15 drinků denně 25 let

POVR Index podezření na alkoholismus

- ▶ (dle Sherlockové, v originále CAGE)
- ▶ 1 bod za každé ano:
- ▶ Cítil jste potřebu přestat pít alkohol?
- ▶ Obtěžovaly vás zmínky o problémech s pitím?
- ▶ Cítil jste vinu z přílišného pití?
- ▶ Pijete ráno po probuzení?

- ▶ Index 2 body = možné problémy s alkoholem
- ▶ Index více než 2 body = problémy s alkoholem

Jaterní steatóza

- ▶ - kromě alkoholu četné jiné příčiny,
- ▶ včetně metabolického syndromu ("syndrom energetického nadbytku, obžerství"),
- ▶ a při dlouhodobém hladovění - kachexii
- ▶ - někdy může být bezpříznaková

Jaterní steatóza

- ▶ příznaky:
- ▶ - bolest v pravém podžebří,
- ▶ - nevolnost, ranní zvracení, nadýmání,
- ▶ - zvýšená plynatost (výrazně páchnoucí, smrdutá),
- ▶ - průjmovité stolice,
- ▶ - únava, roztěkanost (neschopnost se soustředit),
- ▶ - poruchy sexuálních funkcí

Jaterní steatóza

- ▶ Klinický nález: chudý
- ▶ Laboratorní nález: chudý,
- ▶ možné zvýšení GGT, AST, pokles hodnot při abstinenci
- ▶ při užívání alkoholu: přetrvává zvýšené CDT s poločasem 12 dnů.

- ▶ CDT = carbohydrate deficient transferin

Jaterní steatóza

- ▶ Diagnostika: sonografie břicha
- ▶ Léčba: je-li příčinou alkohol,
 - ▶ 8-mi týdenní abstinence vede k ústupu potíží
 - ▶ a regresi laboratorního a sonografického nálezu.
- ▶ Farmakoterapie: ? chybí důkazy účinnosti

Alkoholová hepatitida

- ▶ - akutní
- ▶ -- s lehkým průběhem
- ▶ -- s těžkým průběhem

Alkoholová hepatitida s těžkým průběhem

- ▶ - jaterní selhání , jaterní encefalopatie, delirantní stavy
- ▶ ikterus, krvácivé projevy, koagulopatie, trombocytopenie, portální hypertenze, ascites, jícnové varixy, febrilie, leukocytóza,
- ▶ - pro cholestáze a nebo současné akutní pankreatitidě horší průběh

Alkoholová hepatitida s těžkým průběhem

- ▶ Laboratorně: vysoké ALT, AST, AST/ALT kolem 2, vyšší GGT.
- ▶ Při známkách cholestázy (vysoké ALP a bilirubin) - horší průběh
- ▶ - Poruchy plasmatických proteinů
- ▶ -- vzestup alfa-2 makroglobulinu, ceruloplasminu a Ig (zejména IgA), pokles transferinu
- ▶ - hypertriacylglycerolemie
- ▶ - makrocytóza

Alkoholová hepatitida s těžkým průběhem

- ▶ Zobrazovací metody:
 - ▶ sonografie diferenciálně diagnosticky,
 - ▶ jaterní biopsie pokud 6 ti měsíční abstinence nevede k normalizaci laboratorního nálezu
- ▶ Prognóza:
 - ▶ u těžké formy špatná, do 30 dnů umírá cca 20%, pětileté přežívání 40%.
- ▶ Nejdůležitější: absolutní abstinence

Jaterní cirhóza

- ▶ "Cirhotik je osoba žlutavá, chátrající,
- ▶ které je celkově po všech stránkách blbě,
- ▶ poškrábaná, jak ji tělo svědí,
- ▶ hubnoucí s oteklým břichem,
- ▶ kterou ohrožují zejména krvácení - a to masívní,
- ▶ a nebo jaterní selhání"

Jaterní cirhóza

- ▶ Osoba s jaterní cirhózou
- ▶ se ale může cítit i celkem dobře
- ▶ až do jaterního selhání.
- ▶ A to je zrádné.
- ▶

Jaterní cirhóza

- ▶ - slabost, malátnost, únava
- ▶ - nechutenství, úbytek hmotnosti
- ▶ - subfebrilie až horečka
- ▶ - jaterní zápach z úst - hepatální fétor
- ▶ - změny na nehtech (nápadně velké bílé lunety)
- ▶ - "lakované" rty
- ▶ - vyhlazený jazyk

Jaterní cirhóza

- ▶ - škrábance na kůži - v důsledku škrábání při cholestáze
- ▶ - hyperpigmentace kůže
- ▶ - žlutavé zbarvení kůže, očních sklér a sliznic - ikterus
- ▶ - krvácení ze zažívacího traktu - jícnové, žaludeční a konečnickové varixy
- ▶ - změny na žaludku a střevech při portální hypertenzi
- ▶ - peptická vředová léze
- ▶ - průjmy, nadýmání (meteorismus), flatulence (prdění)
- ▶ - zvětšení jater a sleziny
- ▶ - břišní výptek - ascites
- ▶ - varixy v pupeční krajině - caput medusae

Jaterní cirhóza

- ▶ - chudokrevnost
- ▶ -- červených krvinek - anemie - z různých příčin
- ▶ -- krevních destiček - trombocytopenie
- ▶ -- bílých krvinek - leukopenie
- ▶ - krvácení do pokožky a sliznic - petechie, ekchymózy, sufuze, hematomy
- ▶ - poruchy krevní srážlivosti - koagulopatie
- ▶ - diseminovaná intravaskulární koagulace
- ▶ - hemosideróza

Jaterní cirhóza

- ▶ - mužský hypogonadismus - ztráta libida, atrofie varlat, impotence
- ▶ - ženský hypogonadismus - dysmenorea, neplodnost, ztráta sekundárních pohlavních znaků
- ▶ - pavoučkové névy, palmární erytém, gynekomastie u mužů, ztráta axilárního a pubického ochlupení (příznaky ze zvýšení estrogenů)
- ▶ - poruchy látkové výměny cukrů (sacharidů)
- ▶ - hyperparathyreosa
- ▶ - sekundární hyperaldosteronismus
- ▶ - hepatorenální syndrom
- ▶ - renální tubulární acidóza

Jaterní cirhóza

- ▶ - hypercirkulační stav
- ▶ - dušnost (i z důvodu ascitu)
- ▶ - pohrudniční výpotek - hydrothorax
- ▶ - hepatopulmonální syndrom
- ▶ - primární plicní hypertenze
- ▶ - hyperventilace
- ▶ - hypoxemie
- ▶ - paličkovité prsty

Jaterní cirhóza

- ▶ - hypercirkulační stav
- ▶ - dušnost (i z důvodu ascitu)
- ▶ - pohrudniční výpotek - hydrothorax
- ▶ - hepatopulmonální syndrom
- ▶ - primární plicní hypertenze
- ▶ - hyperventilace
- ▶ - hypoxemie
- ▶ - paličkovité prsty

Jaterní cirhóza

- ▶ - hypercirkulační stav
- ▶ - dušnost (i z důvodu ascitu)
- ▶ - pohrudniční výpotek - hydrothorax
- ▶ - hepatopulmonální syndrom
- ▶ - primární plicní hypertenze
- ▶ - hyperventilace
- ▶ - hypoxemie
- ▶ - paličkovité prsty

Jaterní cirhóza

- ▶ - poruchy vědomí, chování a intelektu při jaterní encefalopatii
- ▶ - periferní neuropatie s "flapping tremor"
- ▶ - nystagmus
- ▶ - ataxie
- ▶ - změny řeči
- ▶ - hyper a nebo hyporeflexie
- ▶ - redukce svalové hmoty
- ▶ - Dupuytrenova kontraktura
- ▶ - pupeční kýla
- ▶ - osteodystrofie

Jaterní cirhóza

- ▶ Diagnostika:
 - ▶ laboratorní + sonografie,
 - ▶ případně jaterní biopsie
- ▶ Prognóza kompenzované alkoholické cirhózy
 - ▶ pětileté přežívání:
 - ▶ - abstinující: 90%
 - ▶ - ostatní: 70%

Jaterní cirhóza

- ▶ Prognóza dekompenzované alkoholické cirhózy
- ▶ - 30%

- ▶ 4 leté přežívání cirhózy
- ▶ s ascitem: 20%
- ▶ s krvácením z jícnových varixů: 10%
- ▶ bez komplikací: 60%
- ▶
- ▶ Child-Pughova klasifikace

Léčba alkoholového jaterního poškození

- ▶ - úplné odnětí noxy - abstinence alkoholu
- ▶ - ? vitamíny - B, A, E, C; koenzym Q, selen
- ▶ - enterální výživa, pentoxifilin nebo kortikosteroidy při alkoholové hepatitidě s těžkým průběhem
- ▶ - laktulóza jako prevence a léčba jaterní encefalopatie
- ▶ - antibiotika při spontánní alkoholické peritonitidě

Léčba alkoholového jaterního poškození

- ▶ Léčba komplikací - virové hepatitidy, krvácení, vředové léze ...
- ▶ Transplantace jater pro alkoholové poškození - 17% všech transplantací jater
- ▶ Rekurence abúzu až u 25% transplantovaných

Typy alkoholové závislosti

- ▶ 1. pití z důvodu fyzické závislosti, protože má chuť a aby zahnal odvykací příznaky
 - ▶ 2. pití ke snížení úzkosti
 - ▶ 3. pití k zahnutí deprese
 - ▶ 4. pití ze sociálních důvodů
- ▶ Největší jaterní postižení mívají osoby se závislostí 2. typu.

Vývoj závislosti

- ▶ 1. Počátek
- ▶ 2. Prodromy a varování
- ▶ 3. Křížovatka
- ▶ 4. Závislost

- ▶ 5.a) Odvykací stav bez deliria
- ▶ 5.b) Odvykací stav s deliriem

Akutní otrava alkoholem

- ▶ 0,5 - 1,0 promile: euforie
- ▶ 1,0 - 2,0 promile: poruchy sebekontroly, prodloužení reakcí
- ▶ 2,0 - 3,0 promile: hluboký spánek s povrchním dýcháním
- ▶ 3,5 - 5,0 promile: životně nebezpečné - útlum dechového centra

Další komplikace v oblasti psychiky spojené s alkoholem

- ▶ - psychotická porucha
- ▶ - amnestický syndrom (Korsakovova psychóza)

Léčba závislosti

- ▶ - komunikace
- ▶ - motivace
- ▶ - psychoterapie
 - ▶ -- kognitivně-behaviorální
 - ▶ -- skupinová
 - ▶ -- rodinná (s rodiči, partnerská)
 - ▶ -- individuální

Léčba závislosti

- ▶ - edukace
- ▶ - psychodrama
- ▶ - doporučení manželkám a partnerkám
- ▶ - farmakoterapie

Léčba závislosti - farmakoterapie

- ▶ -- disulfiram - ireverzibilní blokátor jaterní acetaldehyddehydrogenázy
- ▶ --- raš, palpitace, dušnost, tachykardie za 10 minut po požití alkoholu,
- ▶ trvání několik hodin

- ▶ -- akamprosát, topiramát, baklofen, ondansetron - anticraving
- ▶ -- tianepin - antidepresivum

Léčba závislosti

- ▶ - ústavní léčba
- ▶ - ambulantní léčba
- ▶ - následná péče
- ▶ - lapsus - relapsus
- ▶ - rizikové situace
- ▶ - Anonymní alkoholici

Léčba závislosti - rizikové situace

- ▶ -- emočně nabité, spojené s úzkostí, frustrací, vztekem, depresí
- ▶ -- konflikty s blízkými, komunikační problémy
- ▶ -- příležitosti k napití

Alkohol ve zdravotnických zařízeních

- ▶ Od května 2017 úplný zákaz spojený se sankcemi při porušení předpisů ve správním řízení
- ▶ Zákon č. 65/2017 Sb. Zákon o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek
- ▶ Sankce 5000,- Kč za porušení předpisů pacientem, 100 000,- Kč za porušení předpisů organizací (prodej alkoholu)
- ▶ Nulová tolerance k alkoholu
- ▶ Alkohol ať požitý či donesený by měl být považován za projevenou žádost o okamžité ukončení pobytu
- ▶ Upřesníme v domácím řádu

Zákaz a omezení prodeje a podávání alkoholických nápojů

- ▶ § 11
- ▶ (2) Bez ohledu na ustanovení odstavce 1 se zakazuje prodávat nebo podávat alkoholické nápoje
 - ▶ a) ve zdravotnickém zařízení a v prostorech souvisejících s jeho provozem,
- ▶ (7) Zakazuje se prodávat alkoholický nápoj osobě zjevně ovlivněné alkoholem nebo jinou návykovou látkou.

Orientační diagnostika a krátká intervence

- ▶ § 26
- ▶ (1) Zdravotničtí pracovníci jsou při poskytování zdravotní péče povinni, je-li to důvodné, provést u pacientů orientační diagnostiku rizikového a škodlivého užívání návykové látky a diagnostiku adiktologických poruch. Adiktologickými poruchami se rozumí poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním psychoaktivních látek, patologické hráčství a další příbuzné poruchy chování charakterizované chronickým průběhem, bažením, sníženou schopností abstinovat, postižením kontroly chování a sníženou schopností rozpoznávat či připouštět si problémy vznikající v důsledku vlastního chování.

Orientační diagnostika a krátká intervence

- ▶ (2) Zdravotníční pracovníci podle odstavce 1 u pacientů užívajících návykovou látku a ohrožených adiktologickou poruchou provedou krátkou intervenci spočívající v poskytnutí informací o možných důsledcích a rizicích pokračujícího užívání návykové látky nebo návykového chování a postupech směřujících k ukončení nebo omezení užívání návykové látky nebo návykového chování a omezení rizik s užíváním návykové látky nebo návykovým chováním spojených a doporučí jim odbornou péči.

Heslo pro každý den: "Abstinuji právě dnes"

Děkuji za pozornost

Zdroje:

Ehrmann J., Hůlek P., Hepatologie, Grada, 2016, 616 s.

Čihák R., Anatomie II., Grada, 2004